

# クルーズに関する助言

毎年何百万人の米国市民が、クルーズの旅を楽しんでいます。2003年には、約830万人の乗客が、北米の港からクルーズの旅に出発しました。[\(Cruise Lines International Association より\)](#) クルーズの旅では、新しい環境や他の旅行者を含む、多くの人々との接触があります。そのため、頻繁ではありませんが、汚染された食べ物や水、最も多いものでは人を介して病気に感染する危険があります。

病気の蔓延を防ぐために、以下の助言に従いましょう：

## 1. 手を洗いましょう！

- 以下の前後に
  - 食事
  - 喫煙
- 以下の後に
  - 顔に触る
  - トイレに行く
- 手が汚れた場合

詳細は、[handwashing technique](#)をご覧ください。

## 2. 病気にかかった人を発見したらその場を離れる（嘔吐、または下痢）。

通知がなされていない場合は、クルーズのスタッフに報告する。  
空気中の汚染された浮遊粒子が体内に入ると、病気になる可能性があります。

## 3. 自分の体調に気を配る。

十分な休養をとり、十分な水分を摂取する。休息は、抵抗力の回復を助け、水分の摂取は、脱水症状を防ぎます。

## 4. 他者の健康に気を配る。

クルーズ前に病気にかかった場合は、他のクルーズオプションについて、電話でクルーズ会社に問い合わせましょう。

クルーズ上でのウイルスの発生に関する詳細は、[viral](#)をご覧ください。

CDCの船舶衛生プログラムは、クルーズ中における消化器系の病気の蔓延を管理・予防し、蔓延した場合には、監視することによって、クルーズ業界を補佐しています。CDCに関する詳細は、[Vessel Sanitation Program](#)をご覧ください。